

## Vorträge am 20. September 2025 in der Bremer Glocke



**11.00 Uhr – 12.00 Uhr**  
Einsamkeit – ist ein Gefühl

**Birgit Nowak**

Leitende Oberärztin und Fachärztin  
für Psychiatrie und Psychotherapie  
Ameos Klinikum Bremen



**13.30 Uhr – 14.30 Uhr**  
Herausforderungen, Wege und Erfordernisse  
für Pflegende Angehörige

**Prof. Dr. Matthias Zündel**

Leiter Integrierter Gesundheitscampus  
Bremen



**15.30 Uhr – 16.30 Uhr**  
Seelische Widerstandskraft (Resilienz) ist  
nicht angeboren, sie wird erlernt

**Dipl.-Psych. Mykola Fink**

Leitender Psychologe – Psychosomatische  
Klinik & Psychotherapie in der  
SCHÖN KLINIK Bad Bramstedt



**Moderation**

**Beate Hoffmann**

Journalistin, Moderatorin,  
Organisationsberaterin

**Bremer Medienbüro**

Die Vorträge werden – nach vorheriger Anmeldung –  
synchron in Gebärdensprache übersetzt.



### Mit uns finden Sie die passende Selbsthilfegruppe

Veranstaltet wird der SelbsthilfeTag in Bremen von  
der Selbsthilfekontaktstelle Netzwerk Selbsthilfe e. V.  
sowie dem SelbsthilfeRing Bremen, dem Zusammen-  
schluss der Bremer Selbsthilfegruppen.



🏠 Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V.  
Selbsthilfekontaktstelle  
Faulenstraße 31  
28195 Bremen

☎ Telefon 0421 70 45 81  
🌐 info@netzwerk-selbsthilfe.com  
✉ www.netzwerk-selbsthilfe.com



Ohne finanzielle und tatkräftige Unterstützung  
wäre der SelbsthilfeTag nicht möglich.  
Wir sagen herzlichen Dank an:



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,  
Jugend und Integration

Freie  
Hansestadt  
Bremen

Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz

Freie  
Hansestadt  
Bremen



EINTRITT  
FREI

# WELCOME!

## Selbsthilfe ist Begegnung SelbsthilfeTag

Samstag 20. September 2025  
Glocke Bremen | Domsheide 4 | 10–17 Uhr

Präsentation von 40 Selbsthilfegruppen  
Fachvorträge: Einsamkeit | Alter und Pflege | Resilienz

Die Vorträge werden – nach vorheriger Anmeldung –  
synchron in Gebärdensprache übersetzt.

# WILLKOMMEN

## zum 20. Bremer SelbsthilfeTag

Sie sind hier genau richtig! Rund 40  
Selbsthilfegruppen aus den Bereichen  
Chronische-, Seltene-, Psychosoziale und  
Suchterkrankungen sowie Gruppen aus  
den Bereichen Behinderung, Soziales und  
Migration stellen ihre Arbeit vor und laden  
ein zum Kennenlernen und zum Gespräch.

Der SelbsthilfeTag bietet Ihnen einen Zugang zu  
einer Auswahl von insgesamt rund 600 Angeboten  
der Bremer Selbsthilfelandchaft, die mit ihrer Viel-  
falt Betroffenen und Hilfesuchenden Rat und Unter-  
stützung in schwierigen Lebenslagen bereitstellt.

Selbsthilfe ist Begegnung lautet das diesjährige  
Motto und damit ist schon ein wichtiger Aspekt  
benannt, der den Besuch einer Selbsthilfegruppe so  
wertvoll macht. Daneben finden Sie in der Gruppe  
Informationen und Unterstützung, Perspektiven  
und vor allem ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und  
Probleme.

Neben den zahlreichen Beratungs- und Unterstüt-  
zungsangeboten der Selbsthilfegruppen und der  
Selbsthilfekontaktstelle können Sie auch drei kos-  
tenfreie Fachvorträge zu den Themen Einsamkeit,  
Alter und Pflege sowie Resilienz besuchen!  
Sie sind herzlich eingeladen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Selbsthilfe ist Begegnung

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann helfen und unterstützen. Vielleicht sind Sie selbst von einer chronischen Krankheit betroffen, befinden sich in einer schwierigen Lebensphase oder Sie erleben eine Hilflosigkeit als Angehörige:r oder als Freund:in?

In der Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen oder unter anderen Angehörigen erfahren Sie Verständnis und erleben Gemeinschaft. Im gemeinsamen Austausch geht es um Informationen und das Entdecken neuer Strategien im Umgang mit Ihren Problemen für Ihren Lebensalltag. Selbsthilfe ist eine Art der gesunden Selbstfürsorge. Die Gruppentreffen bieten einen geschützten Raum für die Selbstreflexion mit Hilfe der Anderen und eine regelmäßige Teilnahme motiviert dazu, dauerhaft für sich zu sorgen.

Auf dem diesjährigen SelbsthilfeTag können Sie zu den nebenstehenden Gruppen persönlich Kontakt aufnehmen. Darüber hinaus steht das Netzwerk Selbsthilfe, die Bremer Selbsthilfekontaktstelle, vor Ort mit Beratung, Informationen und Kontaktvermittlung zu vielen weiteren Selbsthilfeangeboten in Bremen und Umzu zu Ihrer Verfügung.

# WELCOME!



jetzt scannen!  
[www.selbsthilfetag-bremen.de](http://www.selbsthilfetag-bremen.de)

## Bei diesen Selbsthilfegruppen (SHG) können Sie sich unverbindlich informieren

### BEHINDERUNG/ BEEINTRÄCHTIGUNG

- **21 Hoch 3 e.V.** | Elternverein Trisomie 21
- **SHG Sputnik-Bremen** | russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung

### BERATUNG/ SOZIALES

- **Gesundheitsamt Bremen** | Kommunale Selbsthilfeförderung
- **JuSH** | Junge Selbsthilfe
- **Netzwerk Selbsthilfe e.V.** | Selbsthilfekontaktstelle
- **Unabhängige Fürsprache und Beschwerdestellen Bremen**
- **VAMV Landesverband Bremen e.V.** | Alleinerziehende Mütter und Väter

### CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

- **Adipositas** | SHG Bremen-Stadt, Ost und LDW
- **BDO Bremen und Umzu** | Bundesverband der Organtransplantierten
- **Borreliose SHG**
- **Chronischer Schmerz SHG**
- **Deutsche ILCO e.V. Region Bremen/ Niedersachsen-Mitte**
- **Frauen mit Krebserkrankungen Huchting SHG**

### CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

- **Leben mit SHT** | Schädel-Hirn-Trauma
- **Leukämie, Lymphom & Multiples Myelom Bremen SHG**
- **Neurofibromatose SHG**
- **Osteoporose Bremen e.V.**
- **Rheuma-Liga Bremen e.V.**
- **Schlaganfall SHG Einschlag**
- **Tinnitus SHG Bremen**
- **Verwachsungsbauch SHG e.V.**

### PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

- **ADHS SHG Bremen**
- **Asperger sein | Anders sein**
- **Autismus Sputnik-Bremen** | russischsprachige Eltern von Kindern mit Autismus
- **Die Wellenbrecher** | SHG für Menschen mit Depressionen und Angst
- **Junge Frauen mit Essstörung SHG**
- **Landesverband Psychiatrie-Erfahrener**
- **Seelensprung – SHG für bipolar Erkrankte**
- **Sozialphobie SHG**

### SELTENE ERKRANKUNGEN

- **Huntington Selbsthilfegruppe Bremen**
- **Nephie e.V.** | Seltene Nierenerkrankung Nephrotisches Syndrom
- **Uveitis im Norden** | Erkrankung der mittleren Augenhaut

### SUCHT

- **Al-Anon Familiengruppen**
- **Anonyme Alkoholiker**
- **Blaues Kreuz** | Begegnungsgruppe Abraham-Gemeinde
- **Elternkreis essgestörter Töchter & Söhne Bremen**
- **Frau.Sucht.Hilfe Landesverband e.V.**
- **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.**
- **Guttempler Landesverband Bremen e.V.**
- **Narcotics Anonymous**

